

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		1杯あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質	カルシウム	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	油脂	
1月	梅若ごはん					カリカリ梅刺み	米		715 kcal
	味噌煮込みおでん	揚げボール、竹輪、揚げ、白味噌、赤味噌	生	しらす干し、炊き込みわかめ、結び昆布	人参	大根	里芋、こんにゃく、三温糖		24.4 g
	ごぼうのから揚げ					ごぼう	砂糖、でんぷん、小麦粉	揚げ油	18.1 g
	はるみ(清見×ぼんかん)					はるみ			3.6 g
2火	いわしのかばやき丼	いわし				生姜	米、でんぷん、砂糖	揚げ油	731 kcal
	打ち豆汁	豚肉、茹で大豆、木綿豆腐、白味噌、赤味噌、けずり			人参、小松菜	ねぎ、大根	さつまいも		29.2 g
	☆即席漬(塩昆布)		塩昆布		人参	白菜、きゅうり			22.0 g
	りんご					りんご			2.4 g
3水	☆木島平のごはん						米		781 kcal
	鯖の菜の花焼き	鯖、卵		菜の花		生姜		ノンエッグマヨネーズ	38.4 g
	生揚げ中華風煮	豚モモ肉、生揚げ、けずり		人参		にんにく、玉葱、筍、キャベツ	でんぷん	炒め油	31.1 g
	白菜とえのきのみそ汁	けずり、赤味噌、白味噌		人参、小松菜		白菜、ねぎ、えのきたけ			3.5 g
4木	ソース焼きそば	豚肉	青のり	人参		玉葱、キャベツ、干し椎茸、筍	蒸し中華めん	炒め油	711 kcal
	キムチ入り野菜スープ	豚モモ肉、けずり		人参		玉葱、キムチ、白菜、ねぎ	でんぷん		26.4 g
	黒糖きなこドーナツ	絹ごし豆腐、豆乳、きな粉					小麦粉、黒砂糖、グラニュー糖	揚げ油	21.8 g
									3.6 g
5金	ソフトフランチースト						ソフトフランチパン(卵乳なし)	乳不使用マーガリン	582 kcal
	マカロニのクリーム煮	ベーコン、鶏モモ肉、豆乳、豆乳クリーム		人参、パセリ		玉葱、キャベツ、コーン、マッシュルーム	じゃがいも、マカロニ、小麦粉	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン	21.4 g
	シーフードサラダ	いか、えび	生わかめ	人参		キャベツ、もやし、きゅうり	砂糖	サラダ油、ごま油、すりごま	23.8 g
									2.5 g
8月	豆入りひじきごはん	大豆、鶏モモ肉、油揚げ	干ひじき	人参		干し椎茸、グリーンピース	米、糸こんにゃく、砂糖	炒め油	744 kcal
	魚の塩麹焼き	まだい							41.7 g
	いかと青菜のどりと和え	いか		ほうれんそう		きゅうり、もやし、生姜	砂糖	ごま油	23.4 g
	味噌汁	絹ごし豆腐、油揚げ、赤味噌、白味噌、けずり		人参		大根、ねぎ	じゃがいも		3.9 g
9火	チキンライス	鶏モモ肉		人参		玉葱、コーン、グリーンピース	米	炒め油	722 kcal
	鮭の粒マスタード焼き	鮭、豆乳		パセリ		玉葱、マッシュルーム		ノンエッグマヨネーズ	29.9 g
	花野菜スープ	ベーコン、けずり		ブロッコリー、人参		カリフラワー、キャベツ、玉葱	じゃがいも		30.4 g
	苺					いちご			3.1 g
10水	☆木島平のごはん						米		726 kcal
	☆和風ハンバーグ	豚挽肉、絞豆腐、刻み大豆		人参		玉葱、干し椎茸	生パン粉、砂糖、でんぷん	炒め油	28.0 g
	ガーリックポテト	ベーコン		パセリ		玉葱、にんにく	じゃがいも	サラダ油	24.3 g
	春雨スープ	鶏モモ肉、けずり		小松菜、人参		ねぎ、もやし	春雨	ごま油	3.1 g
12金	シシリアン	鶏肉、ベーコン、むきえび、いか、ぼたて、豆乳、豆乳クリーム		人参、パセリ		玉葱、マッシュルーム	スパゲッティ、小麦粉	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン	660 kcal
	コーンサラダ			人参		キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン、玉葱	砂糖	サラダ油	26.3 g
	エクレアパン						ツイストパン乳卵不使用、パールチョコレート		26.9 g
									3.3 g
15月	☆木島平のごはん						米		770 kcal
	☆鯖の味噌煮	鯖、赤味噌				生姜	三温糖		32.9 g
	白菜のゆず酢和え			ほうれんそう、人参		白菜、ゆず果汁			21.9 g
	☆けんちん汁	鶏肉、絹ごし豆腐、油揚げ、けずり		人参		大根、ごぼう、ねぎ	里芋、こんにゃく		4.6 g
16火	☆パゲッティナポリタン	ロースハム、ベーコン		人参、ピーマン		玉葱、にんにく	スパゲッティ	炒め油	782 kcal
	レンズ豆のスープ	ベーコン、レンズまめ		人参		玉葱、キャベツ			24.9 g
	☆ココロココヒーゼリー	豆乳	寒天				砂糖		21.1 g
	小松菜のしっとりスコーン	豆乳クリーム、調製豆乳		小松菜			小麦粉、砂糖	乳不使用マーガリン	3.3 g
17水	シーフードピラフ	むきえび、いか		人参		玉葱、マッシュルーム、コーン、グリーンピース	米	乳不使用マーガリン、炒め油	684 kcal
	タンドリーチキン	鶏モモ肉、豆乳ヨーグルト				にんにく			26.3 g
	ポテトサラダ			人参		ホールコーン、きゅうり	じゃがいも、砂糖	ノンエッグマヨネーズ	24.2 g
	野菜スープ	ベーコン		人参		にんにく、セロリー、玉葱、キャベツ、コーン		オリーブ油	4.3 g
18木	かぼちゃのフレンチトースト	豆乳		かぼちゃペースト			食パン(乳卵なし)、メープルシロップ		644 kcal
	☆ボルシチ	豚肉、ベーコン、豆乳クリーム		人参		玉葱、かぶ、セロリー、キャベツ	じゃがいも、砂糖、小麦粉	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン	23.2 g
	☆じゃが芋とれんこんのチップスサラダ			パプリカ(黄)		れんこん、もやし、白菜、きゅうり	じゃがいも、砂糖	揚げ油、サラダ油	25.3 g
									3.0 g
19金	スタミナ丼	和牛肩ロース(脂肪なし)		人参		にんにく、ねぎ、玉葱、セロリー	米、砂糖	炒め油、ごま油	829 kcal
	☆卵とニラのスープ	鶏モモ肉、絹ごし豆腐、卵、けずり		ニラ		玉葱、コーン	でんぷん		29.3 g
	ツナと大根のサラダ	ツナ(ホワイトフレーク)		人参、パプリカ(黄)		大根、きゅうり、玉葱	砂糖	サラダ油	37.4 g
	苺					いちご			3.2 g
22月	☆キムチラーメン	豚バラ肉		人参		生姜、キャベツ、ねぎ、もやし、キムチ、ホールコーン	蒸し中華めん	炒め油	617 kcal
	揚げワンタン(2つ)	豚挽肉		ニラ		にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ	でんぷん、ワンタンの皮	ごま油、揚げ油	21.9 g
	若布サラダ		生わかめ	人参		キャベツ、もやし、きゅうり	砂糖	サラダ油、ごま油、すりごま	25.7 g
	清見オレンジ					清見オレンジ			3.9 g

※天候・仕入れの都合により急に献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月の市内産野菜は人参・小松菜・白菜の予定です。長野県木島平村産はえのきたけ・りんごの予定です。
 ※☆印は、3年生からリクエストがあった献立です。